

MOVILIZACIÓN PASIVA DE LA COLUMNA

¿QUÉ ES?

Se refiere a los movimientos de las articulaciones o la columna vertebral que son realizados por un cuidador. En este caso, el paciente no participa activamente en el movimiento, sino que se relaja mientras que se mueve la columna de manera controlada.

MEJORA EL RANGO DE MOVIMIENTO

REDUCCIÓN DE LA RIGIDEZ



AUMENTO DE LA FLEXIBILIDAD

ALIVIO DEL DOLOR

BENEFICIOS

MOVILIZACIÓN CERVICAL

PROCEDIMIENTO

Con ambas manos, se sujeta la cabeza y se realiza una rotación hacia la derecha y la izquierda, posteriormente de arriba hacia abajo.



VALORACIÓN

Es necesario determinar la amplitud del movimiento con cada lado y compararla.

MOVILIZACIÓN DORSAL

MOVILIZACIÓN CON DESLIZAMIENTO



Objetivo: Aumentar la amplitud de movimiento y reducir la rigidez articular.

Técnica: El paciente puede estar acostado boca abajo, mientras el cuidador realiza movimientos rápidos y controlados para liberar la tensión en la columna torácica.



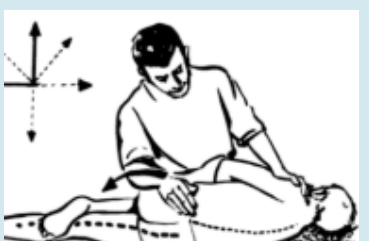
MOVILIZACIÓN LUMBAR

FLEXIÓN CON ROTACIÓN



Objetivo: Aumentar el rango de movimiento en la zona lumbar y reducir la tensión muscular.

Técnica: El paciente debe estar acostado boca arriba mientras el cuidador realiza movimientos suaves sosteniendo rodillas y parte baja de la espalda, para liberar la tensión lumbar.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Maigne, R. (2006). Manipulaciones columna vertebral y extremidades. CAPITEL EDITORES. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=SWbPFKECBU4C&oi=fnd&pg=PA6&dq=mobilizacion+pasiva+columna&ots=ZYcezVoHQL&sig=MS91xy5XRgv_JXKc6SJ92XMa8Pc#v=onepage&q=mobilizacion%20pasiva%20columna&f=false
- Universidad Computlense de Madrid. (2015). Resumen de exploración de la columna. <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-54484/06%20Exploracion%20Columna.pdf>

MOVILIZACIÓN ACTIVA DE LA COLUMNA

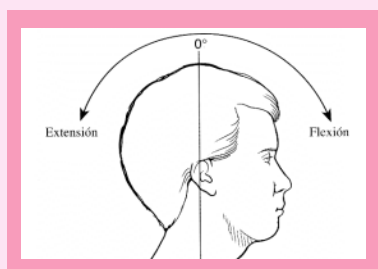
¿QUÉ ES?

Los movimientos activos de la columna son el tipo se utiliza cuando los pacientes puedan realizar el ejercicio sin asistencia.

MOVILIZACIÓN CERVICAL

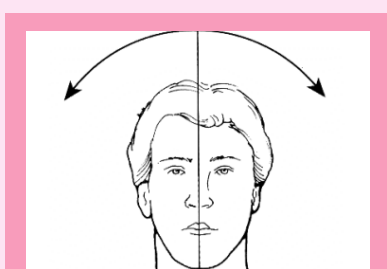
FLEXIÓN Y EXTENSIÓN

Inclinación hacia delante de la columna, mientras que la extensión es la inclinación del cuello hacia atrás.



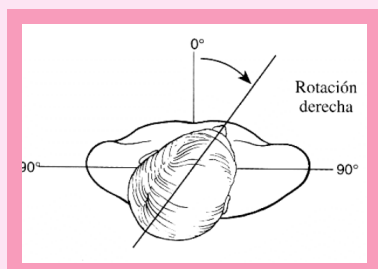
INCLINACIÓN LATERAL

Inclinación lateral derecha trace que la cabeza se desvíe hacia el lado derecho y la inclinación lateral izquierda.



ROTACIÓN

La rotación derecha hace girar la cabeza hacia el lado derecho, y la rotación izquierda hacia el lado izquierdo.



MOVILIZACIÓN DORSAL

EJERCICIO DE PUENTE

Objetivo: Aumenta la fuerza muscular de los extensores de la cadera y promueve la estabilidad del tronco, ayuda a mejorar la postura.

Técnica

- Elevar la pelvis hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener 5 segundos y vuelve a la posición inicial.



ROTACIONES DE TRONCO

Objetivo: Este ejercicio estira los músculos de la espalda, la columna vertebral y la parte superior del torso.

Técnica

- De pie, con los pies a la altura de la cadera y con un palo detrás de la nuca, se realizarán rotaciones de tronco a ambos lados, sin mover las caderas manteniéndolas en frente.



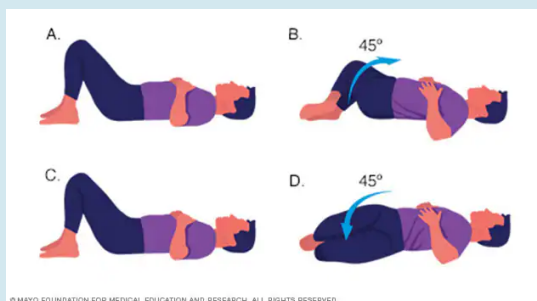
MOVILIZACIÓN LUMBAR

ESTIRAMIENTO GIRATORIO

Objetivo: Beneficia la flexibilidad, mejora la postura y lo movilidad, aliviando la tensión de la espalda.

Técnica

- Recuéstate bocarriba, con las piernas flexionadas y mueve las rodillas de un lado a otro, sin que los hombros se levanten y manteniendo ambos pies apoyados.



ESTIRAMIENTO TRONCO CON LATEROFLEXIÓN

Objetivo: Mejora la flexibilidad de la columna.

Técnica

- Sentado con en posición de sastre, realiza inclinaciones a ambos lados con un brazo extendido por encima de la cabeza hacia el lado que se va a inclinar.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Comunidad de Madrid. (s.f.). Programas de ejercicios para Columna Dorsal. <https://www.comunidad.madrid/hospital/infantasofia/sites/infantasofia/files/inline-files/Columna%20Dorsal.pdf>
- García, E. (s.f.). La columna cervical. Ortopédica y Traumatología. http://www.eltoallo.es/Documentacion_files/Movilidad%20de%20la%20columna%20cervical.pdf
- Mayo Clinic. (2023). Ejercicios para la espalda. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/back-pain/art-20546859>
- Peña, J., Virseda, A. & Cerdeño, J. (2011). Ejercicios de columna lumbar. efisioterapia. <https://www.efisioterapia.net/articulos/ejercicios-columna-lumbar>
- Zacharia, I. (2023). Fisioterapia (FT). Manual MSD. <https://www.msdmanuals.com/es/professional/temas-especiales/rehabilitaci%C3%B3n/fisioterapia-ft>